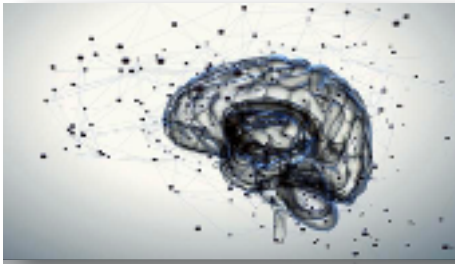


Comment garder son cerveau en forme?

Le vieillissement cérébral est en partie régi par des facteurs génétiques, mais il existe de nombreux leviers sur lesquels nous pouvons agir au quotidien pour entretenir notre cerveau.



Veiller sur la santé de son cerveau, c'est avant toute chose prévenir tout ce qui peut lui nuire. C'est donc mettre toutes les chances de son côté en lui apportant quotidiennement les nutriments dont il a besoin. C'est également dormir suffisamment, le sommeil étant indispensable tant à la consolidation de notre mémoire qu'à l'élimination des toxines du cerveau. C'est enfin fuir la routine, le stress, l'isolement et toute autre chose pouvant contrer la production de nouveaux neurones. Sans oublier de lire, d'apprendre, d'être curieux, afin de favoriser les connexions cérébrales.

Sur l'alimentation, les facteurs de risque sont bien connus. Une nourriture trop sucrée, trop grasse, trop transformée, combinée au manque d'exercice physique, nous expose davantage au risque de maladies cardio-vasculaires. Une étude récente a, certes, modéré l'enthousiasme envers les acides gras oméga-3 sur la cognition: des chercheurs de l'université de Birmingham viennent de publier, dans la revue *PloS One*, des résultats où ils ne notent... Aucun effet.

La recherche avance par contradictions, il faut s'y habituer. Mais nombre d'études prouvent néanmoins l'intérêt du régime méditerranéen, que ce soit pour les maladies cardiovasculaires ou pour des affections touchant plus spécifiquement le cerveau: un tel régime réduirait, par exemple, la probabilité de survenue de la maladie d'Alzheimer... De 40 %!

► LIRE AUSSI - [Les rêves et les cauchemars sont utiles au cerveau](#)

L'activité physique et la vie sociale sont bénéfiques

S'agissant du sport, il est désormais notoire qu'il participe à la prévention des accidents vasculaires cérébraux¹. Mais selon Pierre-Marie Lledo, neuro-biologiste à l'Institut Pasteur et au CNRS, il existe aussi

"une corrélation directe entre l'activité sportive et la production de nouveaux neurones".

De bonnes raisons d'opter, chaque fois que l'on peut, pour la marche à pied ou la bicyclette, plutôt que pour la voiture ou les transports en commun. Et, si l'on ne se sent pas prêt pour un jogging régulier, on peut aussi participer à des après-midi ou des soirées dansantes!

Une équipe allemande du Centre des maladies neuro-dégénératives de Magdebourg a, en effet, testé l'effet d'un programme de dix-huit mois de danse chez des personnes âgées en moyenne de

¹ sante.lefigaro.fr/sante/maladie/accident-vasculaire-cerebral/quest-ce-que-cest

68 ans. Ses résultats, publiés au cours de l'été 2018, montrent qu'une telle pratique conduit à une augmentation du volume de l'hippocampe, structure clé pour la formation des souvenirs pour la gestion des émotions, nichée au cœur du cerveau.

"Plus vous allez cultiver votre altérité, fuir l'isolement social, plus votre cerveau sera enclin à produire de nouveaux neurones."
Pierre-Marie Lledo

Et, outre ses effets sur les muscles, et partant sur le cerveau, on peut sans doute y voir aussi l'influence des liens sociaux. Car Pierre-Marie Lledo, le fait remarquer:

"Plus vous allez cultiver votre altérité, fuir l'isolement social, plus votre cerveau sera enclin à produire de nouveaux neurones."

Sans compter que les interactions sociales, aux dires de nombreux experts, participent immensément à la mise en place d'une réserve cognitive apte à freiner le vieillissement de la mémoire...

► LIRE AUSSI - [Que se passe-t-il dans le cerveau des malades d'Alzheimer?](#)

Le sommeil consolide les souvenirs

Autres impératifs pour garder un cerveau alerte: dormir suffisamment et combattre le stress. Comme le démontre dans ses recherches Karim Benchenane, neuro-biologiste au CNRS, le sommeil permet au cerveau de rejouer les informations enregistrées dans la journée, et de consolider ainsi les souvenirs. Et d'après les expériences d'une scientifique danoise, le débit du liquide céphalorachidien, dans lequel baigne notre cerveau, augmenterait quand nous dormons, éliminant ainsi des déchets que l'on sait liés à la maladie d'Alzheimer.

Quant au stress néfaste - comme l'anxiété ou la dépression - au renouvellement de notre stock de neurones, il semble conseillé de le réduire en s'appuyant sur la méditation. La preuve? En 2015, une première étude américaine affirmait que la pratique de la méditation permettrait d'amoinrir la perte de matière grise induite par le vieillissement. Ces bénéfices ont été confirmés cet hiver dans l'étude pilote menée par des chercheurs de l'Inserm sur quelque 259 volontaires âgés de 20 à 87 ans.

"Le cerveau s'use seulement si l'on ne s'en sert pas, il se nourrit du changement et à l'opposé, la routine le détruit"
Pierre-Marie Lledo, neurobiologiste

En s'appuyant sur des examens neurologiques par IRM et TEP, Gaël Chéléat et son équipe ont montré que chez les personnes "expertes" en méditation - ayant 15.000 à 30.000 heures de pratique à leur actif - des régions du cerveau connues pour décliner avec l'âge étaient mieux préservées: le cortex frontal et cingulaire, ainsi que l'insula étaient plus volumineux ou avaient un métabolisme plus élevé. Bien sûr, ces résultats devront être confirmés sur un nombre plus grand de participants. Mais ils élargissent le panel d'outils à notre disposition pour maintenir notre cerveau en bonne santé.

On y ajoutera, pour terminer, le premier des six principes prônés par Pierre-Marie Lledo pour préserver son cerveau: s'ouvrir au changement, fuir la routine.

"Le cerveau s'use seulement si l'on ne s'en sert pas, il se nourrit du changement et à l'opposé, la routine le détruit", confie le chercheur, fort d'expériences menées chez le rongeur.

Et pour appuyer ses dires, il n'hésite pas à s'en remettre à la pensée des philosophes de l'Antiquité.

"Socrate nous dit: la sagesse commence dans l'émerveillement."

Cultiver le désir d'apprendre, de comprendre, rester curieux, sur le qui-vive...

C'est à la portée de chacun, et de l'avis de tous les experts, un formidable outil pour lutter contre le vieillissement du cerveau.